

# Lebensfreude

Ausgabe 9/2018

Monatsmagazin des DRK-Menüservice



Keine Abo-Verpflichtung  
Einzelbestellung möglich  
Jetzt noch mehr Auswahl



Messe: DRK-Rollstuhlservice

Oktoberfest: Spezialmenüs



Deutsches Rotes Kreuz   
**Menüservice**



**030 / 600 300 400**

[www.drk-berlin.de/menueservice](http://www.drk-berlin.de/menueservice)

Ihre Menüpläne  
vom 13. Aug. 2018  
bis 09. Sept. 2018



### Liebe Leserinnen und Leser,

zu den Zeiten, als noch Mutter, Vater und Kind zusammen vor dem einzigen Fernsehapparat der Familie saßen, war Hans-Joachim Kulenkampff einer der ganz Großen im Showgeschäft. Dass der vor genau 20 Jahren verstorbene Entertainer nicht nur für intelligente Unterhaltung ein Faible hatte, sondern auch für gutes Essen, zeigt folgender Spruch: „Schön an der Nouvelle Cuisine: Endlich kommt auch das Geschirr zur Geltung“.

Zu kleine Portionen müssen Sie bei uns nicht befürchten. Wie wäre es mit einer unserer leckeren Oktoberfest-Spezialitäten? Welche bayerische Spezialitäten Sie ab dem 10. September, also in unserer nächsten Ausgabe, bestellen können, erfahren Sie schon jetzt auf dieser Seite.

Ich wünsche Ihnen „Guten Appetit!“.

Ihr

Sven Baumgart, Kundenservice Berliner Rotes Kreuz

## Mit dem DRK auf der Messe mobil

Die Internationale Funkausstellung (31.8. bis 5.9.2018) ist die weltweit führende Messe für Unterhaltungselektronik und Haushaltsgeräte. Für mobilitätseingeschränkte Besucher gibt es dort wieder den DRK-Messedienst.



### DRK-Rollstuhlservice

Der Rollstuhlservice ist ein Angebot des Jugendrotkreuzes, das jedes Jahr bei der Grünen Woche, der ITB und der IFA von mobilitätseingeschränkten Besuchern gerne

in Anspruch genommen wird. Dieser Service richtet sich auch an Menschen, die sich einfach nur nicht zutrauen weite Strecken über das Messegelände zu laufen.

Es kann entweder nur ein Rollstuhl ausgeliehen werden oder ein Rollstuhl mit Mobilitätshelfer. Im letzteren Fall empfiehlt sich eine Reservierung ein paar Tage vorher (Telefon: 030 / 600 300 1170). Der Rollstuhlservice ist kostenlos, Spenden sind willkommen.

### DRK-Sanitätsdienst

Auf der IFA gibt es vier DRK-Wachen: drei in den Messehallen und eine im Sommergarten. Außerdem stehen täglich zwei Notärzte für das internationale Messegelände bereit.



Auch wenn das Münchner Oktoberfest dieses Jahr erst am 22. September seine Pforten öffnet, läuten wir unsere Oktoberfest-Saison bereits am 10. September ein. Drei deftige bayerische Spezialitäten haben wir für Sie dann im Angebot.

### Bayerische Schmankerl

**Leberkäse vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit süßem Senf, dazu warmer Kartoffelsalat:** zu bestellen am 10. und 22.9. sowie am 7.10.

**Zwei deftige Hähnchenunterkeulen auf bayrischem Weißbrot, dazu Stampfkartoffeln:** zu bestellen am 13. und 25.9. sowie am 4.10.

**Topfenknödel mit Marillenfüllung und einem fruchtigen Aprikosen-Apfel-Kompott, dazu Vanillesoße:** zu bestellen am 20. und 28.9.



Knusprige Hähnchenkeulen sind immer eine Versuchung wert.

### Hätten Sie's gewusst?

Auf der Münchner Theresienhöhe wird das größte Volksfest der Welt gefeiert. 2017 kamen 6,2 Mio. Besucher, 500.000 mehr als im Vorjahr. Diese tranken 7,5 Mio. Maß Bier. In diesem Jahr kostet die Maß bis zu 11,50 Euro. Soviel wie noch nie.

Lederhosen und Dirndl sind klassische Kleidungsstücke. Trotzdem gehen auch sie mit der Mode. Der Trend für die Damen in diesem Jahr: Seiden-Dirndl aus farbenfrohen indischen Sari-Stoffen.

Kennen Sie den Schleifen-Code? Wird die Schleife der Dirndlschürze auf der rechten Seite gebunden, ist die Trägerin verheiratet, ist die Schleife auf der linken Seite gebunden, ist diese ledig. Vorne gebundene Schleifen stehen für Jungfräulichkeit. Hinten gebunden bedeutet, dass die Trägerin verwitwet ist.

## Rheuma - Spezial



Aquafitness tut gut, ...

Zusammen erreicht man mehr. Deshalb kooperiert das Berliner Rote Kreuz seit diesem Jahr mit der Deutschen Rheuma-Liga Berlin u.a. beim Austausch von Kurszeiten in Schwimmbädern.

Trotz Schmerzen: Bei Rheuma ist Bewegung wichtig für die betroffenen Gelenke. Gut sind Sportarten, die die Gelenke nicht so stark belasten, wie z. B. Radfahren und Walking, aber auch Schwimmen und Wassergymnastik. Ziel des Trainings ist es, die Beweglichkeit zu erhalten.



... gesundes Essen auch.

Experten empfehlen eine überwiegend pflanzliche Kost, ergänzt durch fettarme Milchprodukte und Fisch. Damit nehmen von Rheuma Betroffene deutlich weniger entzündungsfördernde Arachidonsäure auf.

Diese Fettsäure steckt vor allem in Fleisch, Ei und fettreichen Milchprodukten. Pflanzliche Lebensmittel hingegen liefern keine Arachidonsäure. Deshalb der Tipp: wenig Fleisch und Wurst essen und auf versteckte Fette achten, die z. B. in Marmorkuchen, Eis, Schokolade, Pommes Frites und Fleischwurst stecken.

Um im Berliner Norden und Süden mehr Wassergymnastikkurse anbieten zu können, überlässt das Berliner Rote Kreuz der Rheumaliga Berlin Kurszeiten im Schwimmbad Weißensee (Berliner Allee 164, 13088 Berlin). Im Gegenzug kann das DRK gelenkschonende Wassergymnastikkurse in dem modernen Generationenbad in Mariendorf (Reißeckstr. 6A, 12107 Berlin) anbieten.

### Kurs-Informationen

#### Berliner Rotes Kreuz

Tel.: 030 / 600 300 18 20  
Mail: gesundheitsprogramme@drk-berlin.de  
Web: www.drk-berlin.de

#### Deutsche Rheuma-Liga Berlin

Tel.: 030 / 32 290 29 10  
Mail: kurse@rheuma-liga-berlin.de  
Web: www.rheuma-liga-berlin.de



Fisch und Meeresfrüchte enthalten zwar auch Arachidonsäure, haben jedoch auch einen hohen Gehalt an günstigen Fettsäuren.

Milchprodukte enthalten ebenfalls Arachidonsäure, aber auch wertvolles Eiweiß. Um die Knochen zu stärken und Osteoporose vorzubeugen, sollten Rheumatiker zu fettarmen Produkten greifen.

### Menüservice à la carte

In unserem Katalog "Menü à la carte" finden Sie viele schmackhafte vegetarische und fleischarme Speisen. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei:

**Saftige Gemüsefrikadelle** mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln (Bestell-Nr. 13387)

**Buntbarschfilet** in Safran-Zitronensoße, dazu eine Blumenkohl-Möhren-Mischung und Salzkartoffeln (Bestell-Nr. 13405)

**Herzhafter Pfannkuchen** mit Gemüsefüllung, dazu Erbsen "naturell" und kleine Kartoffeln mit Schale (Bestell-Nr. 13543)



## Krankheit und Ernährung: Rheuma

Der Name Rheuma stammt vom griechischen Wort für „fließen“, denn der Schmerz wurde oft so bezeichnet. Rheuma ist heute ein Sammelbegriff für viele meist chronische Erkrankungen des Muskel-, Gelenk- und Skelettsystems.

Man unterscheidet entzündliche Erkrankungen der Gelenke (Arthritis), degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose) und Stoffwechselerkrankungen (Gicht).

Da tierische Fettsäuren Entzündungen im Körper hervorrufen können, wird Rheumatikern empfohlen, weniger Fleisch zu essen. Bei Gicht kann neben Medikamenten ebenfalls eine Diät helfen. Eine purinarme Kost (Purine sind Eiweißbestandteile) senkt z.B. erhöhte Harnsäurewerte.



Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität. Die richtige Ernährung kann Symptome lindern.

Der DRK-Menüservice bietet Ihnen viele leckere vegetarische oder purinarme Menüs. Wir beraten Sie gerne!

**Haben Sie Fragen zu unseren Ernährungstipps? Oder möchten Sie gerne mehr über unsere leckeren Menüs wissen? Rufen Sie uns einfach an: 030 / 600 300 400.**





# Lebensfreude

Genießen Sie nach Herzenslust die leckersten Menüs. Jeden Tag haben Sie die Wahl zwischen 7 herrlichen Gerichten.



Kunden Nr. \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Bitte Rückgabe des Bestellscheins möglichst bis spätestens: **20.08.18**

Menü	1	2	3	4	5	6	7
	Menü des Tages	Vielfältig und lecker	Leichte Köstlichkeiten	Deftiges aus Mutters Küche	Gaumenschmaus	Berliner Lieblingsmenüs	Für den kleinen Hunger
€*	6,50 €*	7,10 €*	6,60 €*	6,90 €*	8,95 €*	7,10 €*	6,25 €*
<b>Mo</b> 27.08.	Spaghetti „Napoli“ mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 4321 ● L	Fleischklößchen vom Rind und Schwein in Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln <small>G,G1,Ei</small> 4001 ●	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu Bohnen-Tomaten-Gemüse und Kartoffelwürfel <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 4589 ● L	Linseneintopf „Hausfrauen Art“ mit deftiger Bauernwurst vom Schwein <small>3,20,5</small> 4641 ●	Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis <small>G,G1,Ei,S</small> 4016 ●	Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi <small>G,G1,F,M,Me,La,Sn</small> 4433 ● L	Feines Gemüseragout in Sauerrahmsoße mit Salzkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 4573 ● L
<b>Di</b> 28.08.	Asiatische süß-saure Gemüsepfanne dazu Reis <small>G,G1,Sb,Sn</small> 4591	Schweinebraten in einer Malz-Kümmelsoße mit bayrischem Weißkohl-Gemüse und Tiroler Speckklößen <small>20,G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 4148 ●	Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 4683 ● L	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree <small>G,G1,F,M,Me,La</small> 4429 ● L	Rinderschmorbraten in kräftiger Soße mit grünen Bohnen und Speckklößen <small>20,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 4240 ●	Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 4079 ● L	Hühnerfrikassee mit feinem Spargel dazu bunter Gemüseris <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 4797 ●
<b>Mi</b> 29.08.	Zarte Heringsfilets in Sahnesoße mit Salzkartoffeln <small>3,Fi,Ei,Me,La</small> 4999 ●	Spaghetti Bolognese mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein <small>G,G1,Ei,S</small> 4584 ●	Quark-Grieß-Auflauf mit Aprikosen-Apfel-Kompott <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 4536 L	Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei</small> 4083 ● L	Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße, dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln <small>G,G1,F,M,Me,La,S</small> 4411 ●	Schlachtplatte (Leberklöß, Blutwurst und Eisbeinfleisch) auf dicken Bohnen mit Specksoße, dazu Stampfkartoffeln <small>3,20,G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S</small> 4059 ●	Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln <small>M,Me,La,S,Sn</small> 4231 ● L
<b>Do</b> 30.08.	Gemüseintopf nach „Gärtnerin Art“ mit frittierten Mettbällchen vom Schwein <small>G,G1,Ei,S</small> 4612 ● L	Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung dazu Bohnen-Tomaten-Gemüse und Kartoffelwürfel <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 4589 ● L	Milchreis mit fruchtigen Mandarinen <small>10,M,Me,La</small> 4501 ● L	Rostbratwürstchen „Fränkischer Art“ vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree <small>3,M,Me,La</small> 4021	Rinderroulade „Hausfrauen-Art“ in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln <small>20,G,G1,S,Sn</small> 4221 ●	Südländische Gemüse-Nudelpfanne „vegetarisch“ mit Tomaten und Paprika <small>G,G1,Ei</small> 4549 ●	Reibekuchen mit Apfelmus <small>G,G1,Ei</small> 4557 L
<b>Fr</b> 31.08.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 4080 ● L	Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott <small>9,G,G1,Ei,M,Me,La</small> 4590 ● L	Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 4732 ●	Alaska-Seelachsschnitte in Dill-Rahmsoße, dazu buntes Möhregemüse und Salzkartoffeln <small>Fi,M,Me,La,S</small> 4477 ● L	Paniertes Schweineschnitzel „Jäger Art“ in Champignonsoße mit Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 4153 ●	Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“ mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <small>3,20,M,Me,La,S</small> 4609 ●	Klopse „Königsberger Art“ vom Rind und Schwein in Kapernsoße mit Salzkartoffeln <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 4040 ● L
<b>Sa</b> 01.09.	Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker <small>M,Me,La</small> 4539 L	Panierter Alaska-Seelachs in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel <small>G,G1,F,M,Me,La,S,Sn</small> 4472 ● L	Weißer Bohneneintopf <small>S</small> 4624 ●	Hähnchengyros auf Weißkohl-Zwiebel-Gemüse, dazu Tomaten-Gemüse-Reis <small>Sn</small> 4726 ●	Zartes Gulasch vom Hirsch in feiner Rotweinsauce mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> 4319	„Himmel und Erde“ Stampfkartoffeln mit Apfelspalten, dazu Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein <small>3,G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> 4378 ● L	Jägerfrikadelle vom Schwein in Champignonsoße mit Möhregemüse und Stampfkartoffeln <small>20,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 4022 ● L
<b>So</b> 02.09.	Vegetarischer Steckrübenintopf 4627 ● L	Rindergeschnetzeltes „Stroganoff“ mit Spätzle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</small> 4297 ● L	Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 4745 ● L	Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 4458 ● L	Mini-Steaklets in Feinschmecker-Soße dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln <small>G,G1,M,Me,La,S</small> 4183 ●	Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße <small>G,G1,G3,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1</small> 4509	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf <small>S</small> 4608 ● L

Menü	1	2	3	4	5	6	7	Salat**	Des-sert**	Kuchen
<b>Mo</b> 27.08.	1	2	3	4	5	6	7			
<b>Di</b> 28.08.	1	2	3	4	5	6	7			
<b>Mi</b> 29.08.	1	2	3	4	5	6	7			
<b>Do</b> 30.08.	1	2	3	4	5	6	7			
<b>Fr</b> 31.08.	1	2	3	4	5	6	7			
<b>Sa</b> 01.09.	1	2	3	4	5	6	7			
<b>So</b> 02.09.	1	2	3	4	5	6	7			

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zuckerart und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∇ = mit Alkohol ☞ = vegetarisch ☞ = ohne Gluten ☞ = ohne Laktose  
Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere La = Laktose M = Milch Me = Milcheiweiß S = Sellerie Sb = Sojabohnen Sd = Schwefeldioxid Sf = Schalenfrüchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter [www.drk-berlin.de/artikelinfo](http://www.drk-berlin.de/artikelinfo) oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu.



**Gerne bieten wir Ihnen auch pürierte Menüs an. Sprechen Sie uns einfach an.**  
• samtig-fein püriert, appetitlich geformt, natürlicher Geschmack  
• wenn das Kauen und Schlucken schwer fällt

**je 1,75 €**  
☞ = Apfelkuchen G,G1,M,Me,La  
☞ = Kirschkuchen G,G1,Ei,M,Me,La  
☞ = Butterkuchen G,G1,M,Me,La,Sf,Sf1  
\* An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,45 pro Menü

**Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:**  
**600 300 400**  
Noch einfacher geht's per Internet:  
**www.drk-berlin.de**

**Änderungen vorbehalten**  
\*\* kann enthalten 1,2,3,10,Ei,M,Me,La,Sb,S,Sn,Sd  
Sollten Sie im Laufe der Woche noch kurzfristige Änderungen wünschen, können Sie uns diese am Tag vor der Lieferung Mo. - Fr. bis 13.00 Uhr mitteilen. In diesen dringenden Fällen empfiehlt sich die Bestellung per Telefon. Sie gehen über Ihre Bestellung hinaus keinerlei Vertragsbindung ein und müssen keine Kündigungsfrist einhalten.

# Lebensfreude

Beachten Sie bitte unsere tägliche Menü-Empfehlung. Doch nur Sie selbst entscheiden, was Ihnen am besten schmeckt.



**Unsere Empfehlung am Montag**



**Unsere Empfehlung am Dienstag**



**Unsere Empfehlung am Mittwoch**



**Unsere Empfehlung am Donnerstag**



**Unsere Empfehlung am Freitag**

## Bestellschein

Kalenderwoche **36**

	Menü							Salat**	Des-sert**	Kuchen	Menü	1							2							3							4							5							6							7						
	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
Mo	Menü des Tages							Vielfältig und lecker							Leichte Kostlichkeiten							Deftiges aus Mutters Küche							Gaumenschmaus							Berliner Lieblingsmenüs							Für den kleinen Hunger																	
03.09.	Menü des Tages							Vielfältig und lecker							Leichte Kostlichkeiten							Deftiges aus Mutters Küche							Gaumenschmaus							Berliner Lieblingsmenüs							Für den kleinen Hunger																	
€*	6,50 €*							7,10 €*							6,60 €*							6,90 €*							8,95 €*							7,10 €*							6,25 €*																	
Mo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
03.09.	Mini-Frikadellen in Zwiebelsoße, dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Stampfkartoffeln 4081							Grüne-Bohnen-Eintopf mit geschnittenem Rindfleisch 4645 ● L							Süßer Apfelmilchreis mit Zimt und Zucker <sup>M,Me,La</sup> 4539 L							Linsen-Kartoffel-Bällchen mit Ratatouille-Gemüse <sup>G,G4,Ei</sup> 4592 ●							Zwei Kohlroutaden vom Schwein in Bratensoße mit Stampfkartoffeln <sup>G,G1,M,Me,La,S</sup> 4086							Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle <sup>20,G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</sup> 4203 ●							Hähnchenfilets in feiner Sauerrahm-Kräutersoße, dazu Gemüse-Reis <sup>G,G1,M,Me,La,S,Sn</sup> 4744 ● L																	
Di	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
04.09.	Hähnchenfilet „Gärtnerin Art“ in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis <sup>G,G1,M,Me,La,S</sup> 4780 ● L							Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese <sup>G,G1,G3,S</sup> 4552 ● L							Frikadelle vom Rind und Schwein in Champignon-Rahmsoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S</sup> 4098 ●							Apfelstrudel mit Vanillesoße <sup>G,G1,M,Me,La</sup> 4512							Gefüllter Schweinebraten in Soße dazu Apfelrotkohl und Knöpferspätzle <sup>20,G,G1,Ei,Sn</sup> 4154 ●							Deftiger Möhreintopf mit gekochtem Schweinebauch <sup>5</sup> 4625 ●							Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und Kartoffelklößen <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</sup> 4219 ● L																	
Mi	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
05.09.	Klassischer Hühnersuppentopf <sup>G,G1,Ei</sup> 4621 ● L							Klopse „Königsberger Art“ aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S</sup> 4079 ● L							Hausgemachte Erbsensuppe mit Räucherndchen vom Schwein <sup>3,20,S</sup> 4626 ● L							Gebratene Geflügelfleischbällchen in Soße mit Rüben-Gemüse und Salzkartoffeln <sup>G,G1,M,Me,La,S,Sn</sup> 4734 ● L							Rinderleber „Berliner Art“ mit fruchtiger Apfel-Zwiebel-Garnitur, dazu Stampfkartoffeln <sup>G,G1,M,Me,La,S</sup> 4282 ●							Spaghetti Bolognese mit Hackfleischsoße vom Rind und Schwein <sup>G,G1,Ei,S</sup> 4584 ●							Eieromelette in Sauerrahm-Kräutersoße mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</sup> 4553 ● L																	
Do	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
06.09.	In Vollmilch gekochter Grießbrei mit Pflaumenkompott <sup>10,G,G1,M,Me,La</sup> 4513 ● L							Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln <sup>G,G1,F,M,Me,La,S</sup> 4465 ● L							Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur <sup>G,G1,Ei,M,Me,La</sup> 4558 ●							Schweineschnitzel mit pikanter Schaschlik-Soße mit Spiralnudeln <sup>20,G,G1,Sn</sup> 4174 ●							Kalbfleisch in Sahnesoße mit Kohlrabi und Stampfkartoffeln <sup>G,G1,M,Me,La,S,Sn</sup> 4840 ●							Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Stampfkartoffeln <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S</sup> 4554 ● L							Gebratene Geflügelfleischbällchen in herzhafter Brokkoli-Rahmsoße mit Spiralnudeln <sup>G,G1,M,Me,La,S,Sn</sup> 4764 ● L																	
Fr	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
07.09.	Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und herzhaftem Schinken <sup>3,20,G,G1,M,Me,La,S</sup> 4551 ●							Hähnchenbrust in Tomaten-Balsamico-Soße mit Gemüsereis 4798 ● L							Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln <sup>G,G1,Ei,S,Sn</sup> 4023 ● L							Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis <sup>G,G1,Ei,S</sup> 4016 ●							Gedünstetes Buntbarschfilet in Dillsoße dazu eine bunte Gemüse Mischung und Salzkartoffeln <sup>G,G1,F,M,Me,La,S</sup> 4496 ●							Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch <sup>5,Sn</sup> 4644 ● L							Herzhaftes Schweinegulasch mit Gemüse „Leipziger Allerlei“ und Spätzle <sup>G,G1,Ei,S</sup> 4146 ● L																	
Sa	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
08.09.	Zwei Rinderfrikadellen in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</sup> 4080 ● L							Putengeschnetzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli und Möhren, dazu „Hausmacher-Spätzle“ <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn</sup> 4748 ● L							Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott <sup>10,G,G1,Ei,M,Me,La</sup> 4524 ● L							Feines Hühnerfrikassee „Frühlings Art“ mit Langkornreis <sup>G,G1,M,Me,La,S</sup> 4745 ● L							Schweinemedallions in feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle <sup>G,G1,Ei,M,Me,La,S</sup> 4176 ●							Currywurst mit Kartoffelspalten <sup>3,Sn</sup> 4088							Wirsingroulade in Bratensoße dazu bayrisches Weißkohl-Gemüse und Petersilienkartoffeln <sup>G,G1,S,Sn</sup> 4060 ●																	
So	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
09.09.	In Vollmilch gekochter Milchreis mit Kirschoße <sup>10,M,Me,La</sup> 4537 ● L							Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln <sup>M,Me,La,S,Sn</sup> 4158 ● L							Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein <sup>3,20,S,Sn</sup> 4606 ●							Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein <sup>3,20,S,Sn</sup> 4614							Ente „asiatisch“ in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis 4794							Panierte Hähnchen-Happen (aus Hähnchenbrustformfleisch) mit Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree <sup>G,G1,M,Me,La,S</sup> 4747 ● L							Rindfleisch in Meerrettichsoße dazu Erbsen „naturell“ und Salzkartoffeln <sup>G,G1,M,Me,La</sup> 4206 ● L																	

\*\* kann enthalten 1,2,3,10,Ei,M,Me,La,Sb,S,Sn,Sd

Kreuzen Sie Ihre Wunsch-Menüs an und senden Sie uns den ausgeschnittenen Bestellschein per Post zu oder geben Sie ihn bitte Ihrem Menükurier mit. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und Kundennummer auf der Rückseite einzutragen.

Deutsches Rotes Kreuz **Menüservice**

Änderungen vorbehalten

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel 7 = gewachst 9 = mit Süßungsmittel(n) 10 = mit Zuckerart und Süßungsmittel(n) 20 = mit Nitritpökelsalz ∞ = mit Alkohol ☞ = vegetarisch ☞ = ohne Gluten ☞ = ohne Laktose  
Enthaltene Allergene: Ei = Eier E = Erdnüsse Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen G2 = Roggen G3 = Gerste G4 = Hafer K = Krebstiere La = Laktose M = Milch Me = Milcheiweiß S = Sellerie Sb = Sojabohnen Sd = Schwefeldioxid Sf = Schalenfrüchte Sf1 = Mandeln Sf2 = Haselnüsse Sn = Senf Weitere Zutaten- und Nährwertinformationen gibt es unter [www.drk-berlin.de/artikelinfo](http://www.drk-berlin.de/artikelinfo) oder telefonisch unter der kostenfreien Tel.-Nr. 0800 2738486. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden. Auf Wunsch senden wir Ihnen eine Liste unserer Menüs mit Kohlenhydrat- und BE-Angaben zu.

- = Apfelkuchen<sup>G,G1,M,Me,La</sup>
- = Kirschkuchen je 1,75 €<sup>G,G1,Ei,M,Me,La</sup>
- = Butterkuchen<sup>G,G1,M,Me,La,Sf,Sf1</sup>

\* An Wochenenden und Feiertagen berechnen wir einen Zuschlag von € 0,45 pro Menü

**Ein leckerer Salat und/oder Dessert rundet Ihre Mahlzeit ab!**

Einfach auf dem Bestellschein „Dessert“ und/oder „Salat“ ankreuzen, und schon überraschen wir Sie an dem entsprechenden Tag mit einer kleinen Leckerei.

Preis je Salat: 1,29 €  
Preis je Dessert: 0,69 €



**Unsere Empfehlung am Samstag**



**Unsere Empfehlung am Sonntag**

Bestellen Sie per Bestellschein oder per Telefon:

**600 300 400**

Noch einfacher geht's per Internet:  
[www.drk-berlin.de](http://www.drk-berlin.de)

Zierpflanze, Feen-lilie	engl.: Post, Mitteilung	weibl. Vorname	Teil eines Ruders	Materialverlust (Reifen)	Vorzeichen	Blüten-gewächs, Zier-pflanze	Abk.: Rhode Island	PC-Ver-schlüs-selungsgerät (engl.)	ein Erdteil	Stadt in Nord-italien	in etwas einbe-ziehen
Queck-silber-legie-rung					dt. Name von Wroclaw (Polen)						ohne Würze
Gattung der Echten Frösche			ital. Komponist † 1835						Unsicht-baresein (Fern-sehen)	11	
Vibration		12			Außer-irdischer (engl.)		amerik. Luftfahrt-pionier † 1954				
Flug-zeug-führer	Specht-meise		Woge		Frage-wort	alt-ägyptischer Gott			Umfrage-verfahren Gasleitung		
Winter-sport-gerät		1				kurz: Religions-unter-richt	Ein-spruch				alt-griech. Haupt-stamm
			zum Nenn-wert		deutscher Komponist (Max) † 1916				Schlag		alt
Vorname des Komponisten Bartók †	Haupt-stadt von Kolum-bien		knabbern			nicht schmie-dbares Roheisen	Baum-wipfel		kleines Haus		
nord-amerika-nisches Wildrind					west-afrik. Staat	ungar. männl. Vorname			getreue Wieder-gabe		Komponist von „Stille Nacht“ † 1863
west-sibir. Strom		Heil-kunde		israel. Wahl-bündnis				9	sibi-rischer Wald-gürtel		
ehem. US-Raum-fahrtpro-gramm					Nadel-baum	Kurort in Schleswig-Holstein (Bad ...)					8
				österr.: Kneipe					Abk.: Ab-bildung	Nach-kommen-schaft aus Eiern	2
griech. Göttinnen d. Jahres-zeiten	mit von der Partie					span. Königin (Kosename) † 1969				europ. Gebirgs-bewohner	Zeichen für Tantal
flink, beweg-lich				Kfz-Z. Botswana Mauerver-tiefung		von ehrlicher Gesin-nung	Ostsee-völker Nordost-europas				
das frühere Südwest-afrika	Sammel-buch	Hauptst. von Rheinl.-Pfalz		männl. Vorname			erfor-derliche Menge				5
					röm. Kupfergeld	Kampf-sportart			Binde-wort		
lokales Netzwerk (engl. Abk.)			latei-nische Vorsilbe: unter		röm. Him-mels-göttin				ehem. Film-empfind-lichkeit		
Vor-silbe: zwei, doppelt		Gestalt bei Karl May †						6	Meeres-säu-getier		
Gang-regler der Uhr					Wahl-, Leit-spruch						4
Abk.: Mehr-zahl		eher, früher als					engl.: Ohr				

sl1721.15-47

**AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS**

H A R V A L A S E V M A P A T H I E  
 R E V A L E N D E L E E D S  
 N C L E I N E S E L I A S  
 W O H L A N S E N N E R B  
 N N R O D E N T A R A  
 K E S C H E R U E X E T E R  
 F A N O G S T I L S D  
 S M B A U E R L A T E N T  
 S P A G A T E U L E R N E O  
 S A A L S T U R M T A T R A S  
 C I T T A A P O U L E S  
 C H A F R E I B U R G A P R I T  
 E D V A R D Z N A E H K O R B E R  
 E I Z A N K L E A D E R  
 A R M A D A O T M A R  
 D T O Z E E S E B  
 O R S I N I M I N Z E R  
 A S S K L A E G E R  
 E G O T R I P E N T

Vitamine (1-8)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Lösungswort im nächsten Heft.